

令和3年 2021年

【2月 如月 February】

1	月	固定資産税・町県民税（4期）納付期限 行政相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
2	火		節分
3	水	ヘルスメイト推進教室（ふれあいセンター） 人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00	立春
4	木		
5	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	
6	土		
7	日		
8	月		
9	火		
10	水	立川無医地区診療 いきいき元気運動教室（ふれあいセンター）14：30～15：30	
11	木	● 建国記念日 福寿草まつり（～28日）	
12	金		
13	土		
14	日		聖バレンタインデー
15	月		
16	火	久寿軒無医地区診療 西峰無医地区診療	
17	水		
18	木	1歳半・3歳児すこやか健診（ふれあいセンター）13：00～	雨水
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火	● 天皇誕生日	
24	水		
25	木		
26	金		
27	土	はつらつ健康運動教室（役場庁舎）10：00～11：00	
28	日		

【3月 弥生 March】

1	月	春季全国火災予防運動（～7日）	
2	火		
3	水		桃の節句
4	木		
5	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	啓蟄
6	土		
7	日		

※新型コロナの影響により、予定は変更となる場合があります。

乗合タクシー
運行当番表

大豊ハイヤー ☎7210143

豊永観光有 ☎7510315

大杉ハイヤー ☎7210036

ヘルスメイトの
おしゃべり
コーナー

まんぷく野菜スープ

●材料（2人分）
さつまいも・じゃが芋・・・各50g
人参・玉ねぎ・・・各50g
キャベツ・ブロッコリー・・・各50g
水・・・・・・・・・・・・400ml
コンソメ顆粒・・・・・・・・小さじ1
（キューブなら1/2個）

●作り方
①さつまいもは皮付きのまま、じゃが芋は皮をむき1cm厚さのいちょう切りにして水にさらし、ザルに上げる。人参は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにし、玉ねぎとキャベツは、2cm位の大きさに切る。
②ブロッコリーは小房に分け、ウイナーは斜め半分に切る。
③鍋に水と①を入れて火にかけ、煮立ったら中火にしてアクを取り10分煮る。
④野菜が柔らかくなれば、②とコンソメを加え3分煮る。味をみて、塩・こしょうで整える。（大人は生姜汁など加えてもよい）

■今年の節分が2月2日だということは、皆さんご存知のことでしょう。節分が2月3日以外になるのは、昭和59年（1984年）以来37年ぶりだそうです、これは日本に四季があるのと同じで、地球の自転軸の傾きのせいだとか。
■さて、寒さが厳しく早起きが辛いこの時期の朝食に、1皿で栄養満点、満腹感もバッチリなスープはいかがでしょう。前日に材料を切っておけば、朝は煮るだけで調理も簡単です。主食代わりの芋類と、野菜類はなんでも入れてください。ウイナーの代わりにブロックベーコン（塩味やうま味がある）でも美味しくできます。

●1人分の栄養価
エネルギー 130kcal 脂質 3.8g
たんぱく質 4.4g 鉄 0.9mg
カルシウム 46mg 塩分 0.9g

問い合わせ先 大豊町食生活改善推進協議会（住民課健康づくり班）

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎0887-76-0110

令和2年
庁舎管内

交通事故発生状況

	件数	高齢者
件数	21	13
死者	3	2
傷者	24	11

※令和2年1月1日～12月31日

半数以上が
高齢者！

本山庁舎管内では昨年21件の人身事故（ケガがある事故）が発生。そのうち半数以上が高齢ドライバーによるものでした。
年齢と共に、身体機能が低下することにより判断と技術が伴わないことが事故につながっています。

「凍結事故に注意」

寒さ本番となりました。凍結しやすい時期は車の運転も、より慎重に行う必要があります。
地元の道は慣れているからと油断せず、念には念を入れて事故防止に努めてください。
装備のチェックとともに、時間と心に余裕を持った行動が大切です。

要注意！

量販店などへの歩道を横断しての出入り

歩道を横断して量販店などの駐車場へ入る時は、一時停止して必ず安全確認をお願いします。
量販店などの駐車場に出入りする時に一時停止をしない要因として、後続車両に迷惑がかかるという心理が働いているかも知れません。
県下では、量販店などの駐車場に出入りする歩道上で重大事故が発生しています。

安全確認は自分も守ります。
事故を起こさない、遭わないようにしましょう。